Dr Martine Gardénal

HOMÉOPATHIE DU SPORTIF

Haut Niveau, Loisir,
Bien-Être, Entretien

PREMIER CHAPITRE

L'HOMÉOPATHIE

1.
L'homéopathie : depuis quand ? comment ?

◊ Depuis quand ?

L'homéopathie est le résultat de la réflexion d'un médecin allemand à la fin du XVIII[e] siècle : **Christian Samuel HAHNEMANN** (1755-1843).

◊ Comment est née l'idée de l'homéopathie ?

Hahnemann traduisait un ouvrage anglais dans lequel il était dit que l'écorce de quinquina provoquait des « fièvres » chez les dockers qui manipulaient tous les jours cette même écorce dans les ports.
Or, Hahnemann savait que cette plante de quinquina était un remède de « fièvres ». Cela l'interpella et ce fut le début de sa réflexion et de sa recherche.

2.
Qu'est-ce que l'homéopathie ? Les trois lois : similitude, dilution, dynamisation.

◊ La similitude

À partir de là, Hahnemann prend conscience de la **similitude** et se pose une question :

« Un produit qui provoque des signes toxiques chez un sujet en bonne santé, guérit-il un malade présentant des signes semblables ? »

Samuel Hahnemann se livre alors à des expérimentations sur lui-même et ses amis. La réponse à sa question est **« oui »**. C'est là le **premier principe fondamental** de l'homéopathie :

↘ LA LOI DE SIMILITUDE

◊ La dilution

Pour vérifier son hypothèse, Hahnemann commence à utiliser les produits selon la loi de similitude.
À sa grande surprise, au lieu de guérir ses malades, il aggrave souvent leur état. Il suppose donc que les doses sont trop fortes. Il commence à les diluer, un peu au début, et de plus en plus. **Malgré tout, les produits gardent leur activité.** S'il y a aggravation, elle est très fugace et jamais grave.
Il pense donc que :

« Tout produit qui provoque des troubles à dose importante les guérit à dose infime. »

C'est le **deuxième principe** de l'homéopathie :

↘ LA LOI DE LA DILUTION

◊ La dynamisation

À mesure qu'il se rapproche de la 9e dilution au centième (9CH), Hahnemann se rend compte que ses dilutions sont de moins en moins efficaces. Au-delà d'un certain seuil, elles deviennent même totalement inactives. Il a alors une idée géniale : **secouer longuement et énergiquement** les tubes entre chaque dilution.
À sa grande surprise, ces secousses changent tout et lui permettent de franchir le seuil de 9CH – qui correspond en fait à peu près au nombre d'Avogadro – au-delà duquel il n'y a plus de molécule mère.
Ainsi, diluées un très grand nombre de fois, et même bien au-delà du nombre d'Avogadro (c'est ce qui gêne une certaine « pensée scientifique officielle »), les

substances conservent une activité et cela, sans limitation du nombre de dilutions !
Ainsi, Hahnemann, par une série de potentialisations simples et successives, a **franchi le mur de la matière pour accéder à celui de « l'énergie ».** C'est simplement de la physique quantique.
C'est le **troisième principe fondamental** de l'homéopathie :

↘ LA LOI DE LA DYNAMISATION

Ces trois lois sont **incontournables** et **immuables** et le resteront toujours : ce sont les **piliers de l'homéopathie**.

3.
Quelles sont les caractéristiques de l'homéopathie ?

◊ Définition

La définition populaire énonce que **« L'homéopathie soigne le mal par le mal »**. Ce n'est pas tout à fait vrai, mais pas tout à fait faux non plus.

◊ Explications

Pour mieux comprendre, prenons un exemple.
Lorsque quelqu'un est piqué par une abeille, **immédiatement** apparaît à l'endroit de la piqûre une **douleur,** un **œdème** rosé rouge, une **sensation de brûlure** qui est soulagée quand on met à l'endroit de la piqûre **quelque chose de frais ou de froid** ou **si l'on souffle dessus.** Toutes ces précisions sont indispensables pour le médecin homéopathe.
L'absorption d'Abeille, diluée selon le mode homéopathique, appelée par son nom latin dans le monde entier « **APIS MELLIFICA »**, fait disparaître bien vite ces symptômes.

SI la personne piquée est hypersensible à cet insecte, la réaction est plus importante : locorégionale ou générale, pouvant même aller jusqu'à la mort. Même si on prend un traitement allopathique, il est judicieux d'ajouter APIS MELLIFICA en se dirigeant d'urgence vers le cabinet médical le plus proche ou l'hôpital.

Dans le cas d'une piqûre d'abeille, prendre APIS MELLIFICA à dose homéopathique, c'est bien « soigner le mal par le mal », et c'est facile à comprendre, sauf que la dose est différente puisque diluée.
Par extension – et c'est le propre de l'homéopathie –, on va pouvoir prendre APIS MELLIFICA à dose homéopathique pour soigner **tout ce qui va ressembler à une piqûre d'abeille.** Ainsi, tout **œdème** apparaissant **rapidement**, **rouge rosé**, avec **sensation de brûlure soulagée par ce qui est frais ou froid**, peut être traité par APIS MELLIFICA diluée à dose homéopathique. C'est le cas par exemple d'un œdème traumatique, d'une urticaire, d'un léger coup de soleil, d'une piqûre d'ortie ou d'un autre insecte. Ce n'est plus tout à fait soigner le mal par le mal. C'est de l'**homéopathie.**

La vraie définition de l'homéopathie peut alors s'énoncer ainsi :

« Une substance capable de provoquer des troubles pathologiques dans un organisme en bonne santé peut guérir des troubles analogues dans un organisme malade. »

◊ L'homéopathie, médecine à part entière

L'homéopathie est une médecine souvent méconnue ou mal comprise. Contrairement à ce que l'on entend souvent, lorsqu'on est médecin homéopathe, on ne rejette pas la médecine allopathique. Au contraire, il faut s'en servir dans tout ce qu'elle peut apporter de positif et d'utile pour être plus performant.
On peut tout utiliser : allopathie quand c'est nécessaire, acupuncture, aimants, argile, aromathérapie, magnétisme, mésothérapie, ostéopathie, phytothérapie, travail psycho-émotionnel, etc. selon les besoins de la personne.
On est **médecin d'abord, homéopathe en plus.**
Ne pas être ouvert à d'autres formes de médecine ne sert à rien, surtout pas au patient. Les querelles de clocher sont stupides, sectaires, inefficaces, inutiles et parfois dangereuses. Elles ne font pas avancer les choses et c'est toujours le malade qui en est la victime.

Il vaut mieux guérir empiriquement que mourir scientifiquement. Par exemple, ne pas dire à quelqu'un qui souffre d'un zona d'aller voir un homéopathe, un acupuncteur ou un magnétiseur est regrettable, car ces thérapies savent traiter cette pathologie en un temps record. Ce qui, pour le patient, est nettement plus agréable et pour la société beaucoup moins coûteux.
L'homéopathie se révèle très efficace, même si son mode d'action n'est pas tout à fait élucidé. Il n'est pas rare, en allopathie, de ne pas tout comprendre. Est-ce une raison pour rejeter des produits efficaces ? L'efficacité, n'est-ce pas l'essentiel pour le malade même si le mystère de son action réclame encore des travaux de recherche ?

Autre avantage énorme de l'homéopathie : **elle n'est jamais iatrogène**, c'est-à-dire qu'elle ne provoque jamais d'effets secondaires graves ou mortels.

◊ L'homéopathie : médecine de l'Homme global

L'autre force de l'homéopathie est d'éviter la dispersion menaçante de la médecine en secteurs de plus en plus spécialisés et étroits. La médecine d'aujourd'hui est à la fois de plus en plus performante sur le plan technique et de plus en plus éloignée de l'Homme. Les médecins, et encore plus quand ils sont spécialistes, ont tendance à devenir de purs techniciens, des professionnels de la machine humaine, mais pas de l'Homme vivant.

À l'inverse, l'homéopathie ramène constamment l'attention du médecin sur ce qui doit être uniquement l'objet de son attention : **l'Homme, malade ou bien portant, dans sa globalité, dans l'unité de son être, dans sa spécificité et dans son environnement.**
Ce qui intéresse le médecin homéopathe, spécialiste comme généraliste, c'est la personne et ses symptômes et non les symptômes isolés.

Cela n'empêche pas certains médecins homéopathes d'être spécialistes. Ils sont précieux, car ils allient la connaissance très pointue de leur domaine particulier à celle de l'Homme global, indissociable de l'homéopathie.

◊ Indications et limites de l'homéopathie

À notre époque, comme les médecines alternatives ont le vent en poupe, certains se disent homéopathes sans bien connaître cette thérapeutique, profitant d'une mode et de la crédulité des gens.
Attention ! Chez les sportifs pratiquant la compétition, il faut s'assurer que ce qui est prescrit est bien de l'homéopathie (à cause du dopage : → **voir ce mot**).

◊ Indications

Que peut-on soigner avec l'homéopathie ? Beaucoup de choses, dans tous les domaines, et pas seulement les maladies dites psychosomatiques.
L'homéopathie peut être utilisée pour traiter :

- la peau et les phanères ;
- la circulation : le cœur, les artères, les veines ;
- les dents et la bouche ;
- la sphère ORL ;
- la sphère gynécologique ;
- les yeux ;
- le tube digestif ;
- les voies respiratoires : les bronches, les poumons et la plèvre ;
- l'appareil locomoteur : os, articulations, tendons et muscles ;
- les glandes ;
- le psychisme ;
- etc.

Il n'y a pas d'âge limite pour utiliser l'homéopathie : de la conception à la mort, un traitement homéopathique peut être suivi.

Autre possibilité de l'homéopathie : faire de la **médecine préventive**, car en connaissant le **« terrain »** de la personne, on peut stimuler les points forts et limiter les points faibles. C'est ce que l'on appelle traiter selon les « typologies » : à chacun la sienne. Traiter en amont permet à l'organisme de rester au mieux de sa forme, le plus longtemps possible, de se sentir serein et de ne présenter qu'un minimum de manifestations pathologiques. Dans ce cas, le médecin homéopathe se comporte comme le médecin chinois : le but est de maintenir une personne en bonne santé plutôt que de soigner un malade.

◊ Limites

Il existe des limites à l'homéopathie qu'il faut connaître et respecter. L'homéopathie est inefficace lorsque l'organisme est déréglé ou incapable de fonctionner seul ou normalement (diabète, insuffisance rénale, cancer, greffe, etc.). Dans ces cas, on peut toujours associer de l'homéopathie à de l'allopathie. Elle aide le patient à mieux supporter le traitement allopathique, le complète et le potentialise souvent. L'homéopathie traite bien des effets secondaires désagréables, permet de rester en meilleure forme et de récupérer plus vite.

4.
Mode d'emploi de l'homéopathie

◊ La consultation

Il en existe deux sortes.

→ La consultation pour la maladie aiguë

En cas de maladie aiguë, on va s'intéresser aux symptômes présents en les caractérisant, comme le font toujours les médecins homéopathes, avec un examen médical. La consultation est courte, facile et le traitement doit rapidement porter ses fruits. En quelques instants ou en quelques heures, la guérison doit être obtenue. Sans amélioration rapide de la pathologie, il faut modifier le traitement homéopathique, ou passer à une autre thérapeutique.
Exemple de pathologie aiguë : une fracture, une crampe, une otite, de la fièvre.

→ La consultation pour une pathologie à répétition ou chronique

Dans la maladie à répétition ou chronique, la consultation demande plus de temps. Elle se caractérise par :

- l'observation de la personne ;
- une écoute attentive ;
- une personnalisation des symptômes ;

- un questionnaire complet sur la personne dans sa globalité et sur ses antécédents personnels et familiaux ;
- un examen clinique complet et des examens complémentaires si nécessaire ;
- le choix des médicaments et des dilutions ;
- la rédaction de l'ordonnance.

Tout ceci demande du temps, non pour faire de cette consultation une consultation psychosomatique, mais pour caractériser la pathologie qui survient sur la personne en présence.
X et Y consultent pour des tendinites à répétition. X est grand et longiligne, frileux et passionné, alors que Y est petite et trapue, a toujours trop chaud et est plutôt lymphatique. Pour un médecin allopathe, il n'y a pas de différence. Pour le médecin homéopathe, ces deux personnes n'ont pas la même typologie. Ils auront donc un traitement différent.
Le traitement homéopathique agit moins rapidement sur une pathologie chronique mais les effets bénéfiques doivent se faire sentir au bout de quelques jours ou quelques semaines.

◊ Prise du traitement

Un traitement homéopathique ne doit en rien entraver une vie normale. Tout ce que l'on entend dire autour des traitements homéopathiques n'a pas grande importance. Il est souvent dit ou écrit :

- ne pas toucher les granules avec les doigts ;
- les laisser fondre sous la langue ;
- les prendre une demi-heure avant ou deux heures après les repas ;
- ne pas consommer de menthe, de café, de tabac, d'alcool, etc.

La seule recommandation que l'on puisse faire est de laisser fondre les granules dans la bouche si possible.
En principe, il suffit de prendre ses granules quelques minutes avant ou après les repas. Mais qu'ils soient fondus sous la langue, croqués, mélangés à de la nourriture, touchés avec les doigts, etc., les granules donnent toujours d'excellents résultats quand le traitement est bien indiqué.
La seule **contre-indication** est de réchauffer de la nourriture avec un produit homéopathique dans le micro-ondes : cela entraîne une disparition totale de l'efficacité du traitement homéopathique.

DEUXIÈME CHAPITRE

LE SPORT

Le sport, le sport, le sport…
Le sport, oui, mais…

Tout le monde en parle. Certains en font. D'autres se tiennent au courant des actualités sportives par les médias. Peut-on échapper à ce « rouleau compresseur » qu'est le sport dans la société d'aujourd'hui ? Qu'on le veuille ou non, personne ne peut ignorer cette vague déferlante.
Mais, au fait :

- Qu'est-ce que le sport ?
- Pourquoi fait-on du sport ?
- Doit-on faire du sport ?
- Le sport est-il bon pour la santé ?

1.
Qu'est-ce que le sport ?

Dans la vie de tous les jours, aucun être vivant ne peut se passer de mouvement. Mais il existe une grande différence entre le mouvement physiologique pour le maintien de la vie et le mouvement sportif.

Le sport consiste à éduquer le corps, à lui apprendre un enchaînement de mouvements, mais cela peut aussi être l'apprentissage d'une posture dans l'immobilité la plus totale (tir à l'arc ou yoga par exemple). Cette éducation doit aboutir à un contrôle parfait de tout le corps, de l'équilibre et du mental, donc de soi et du stress. Cet apprentissage du geste permet la réalisation d'un **mouvement spécifique dans un but donné.**
Chaque activité physique demande une éducation particulière et une adaptation propre.

2.
Pourquoi fait-on du sport ?

Le sport à large échelle est un phénomène nouveau : création et reflet du mode de vie actuelle.
En ville, il ne se passe pas une heure sans que l'on ne croise des sportifs :

- des enfants faisant une activité physique dans le cadre scolaire, ou avec leur famille ou entre eux dans la rue ;
- des adultes qui, poussés par une raison X ou Y, ont décidé de s'y mettre ;
- d'autres qui ont toujours pratiqué une activité physique ou une activité de bien-être, ayant compris tous les bienfaits qu'ils pouvaient en retirer.

Mais pourquoi cet engouement subit pour le sport, l'entretien et le bien-être ? Ceci tient à plusieurs facteurs dont :

- une prise de conscience ;
- les conditions de vie ;
- l'argent ;
- les médias (presse, radio, TV, Internet, publicité, etc.).

Il est certain qu'il y a 150, 500 ou 2 000 ans, la vie quotidienne était très différente pour l'Homme. Elle était beaucoup plus difficile. Il fallait se battre pour tout, sauf lorsqu'on était seigneur et maître – et encore que – et que l'on faisait faire aux autres les plus durs labeurs. Sinon, il fallait tout le temps faire des efforts : travailler dur, lutter contre le froid et les intempéries, chasser et pêcher pour se nourrir, ramasser son bois pour se chauffer, faire des kilomètres à pied pour la moindre chose, construire sa maison et tous les bâtiments avec ses mains et à la sueur de son front, travailler dans les champs avec des outils rudimentaires… Peu de gens avaient les moyens de s'offrir un cheval, un éléphant ou un dromadaire. Quant aux machines, elles n'existaient pas ou si peu. **Tout était effort, dépense physique.**

La nourriture était totalement différente. À chaque saison son alimentation. À chaque région ses produits. Pas d'oranges en Norvège. Pas de tomates toute l'année. Pas de poissons de mer en Suisse. Pas de rennes au Sahara. Il fallait

quelquefois faire quatre, cinq, dix jours de marche avant de se mettre quelque chose sous la dent, sans oublier les périodes de famine… La nourriture était rare et peu diversifiée. Elle se méritait au prix de beaucoup de sueur. Et qui dit efforts, dit dépense énergétique. Et toujours et partout, pour tous, un seul but : **survivre, lutter, faire des efforts et donc une activité physique quotidienne. Il fallait se dépenser pour tout.**

La deuxième partie du XX^{e} siècle et le début du XXI^{e} sont une tout autre époque, une époque de « confort mou » où, les « fesses » sur le siège de l'indispensable voiture, on est capable de tourner un quart d'heure ou une demi-heure s'il le faut pour se garer le plus près possible de la porte d'entrée du magasin où l'on souhaite se rendre, et ensuite s'engouffrer dans ces « cornes d'abondance » que sont les grandes surfaces. Là, sur une – en réalité – « minuscule surface », dans une atmosphère surchauffée et bruyante, il y a tout, tout ce que l'on peut imaginer, et même des choses que l'on n'imagine pas. Un seul effort, minime, est alors demandé : pousser un chariot qui finira bien par être électrifié un jour ! Il a même fallu inventer un système de consigne de chariots pour obliger les usagers à les remettre en place. Sinon, monsieur Tout-le-Monde le laissait là où il était une fois son contenu déversé dans le coffre de sa chère voiture…

Ceci n'est qu'une anecdote choisie parmi tant d'autres pour illustrer combien, de nos jours, l'effort physique est devenu quelque chose de rare, combien l'Homme s'est mis à bouger de moins en moins et à manger de plus en plus. Les animaux domestiques suivent le même chemin.

Heureusement, l'organisme humain a conservé dans une mémoire profonde la nécessité de l'effort et ce besoin de bouger. La biologie vient appuyer cet état de fait. Ainsi, lorsqu'on pratique une activité physique régulière, le bon cholestérol augmente, la tension, le rythme cardiaque et le stress diminuent.

En dehors de cette notion d'effort, le sport a aujourd'hui une dimension sociale importante. Il est un modèle accessible à tous. Personne n'en est exclu. Par l'éducation, l'apprentissage, l'effort et un peu de talent, pourquoi ne pas rêver à la première marche des podiums, à la réalisation d'un futur métier qui plaît ou simplement au plaisir de la découverte du corps ?

L'activité physique comporte aussi une dimension sociale qui permet aux gens de se retrouver et de tisser des liens en dehors de leur lieu de travail et dans un domaine pour lequel ils ont le même intérêt.

Il ne faut pas oublier, pour certains sports, le rôle de l'argent. Certains sportifs sont riches, voire très riches. Cela ne s'obtient pas sans peine et le résultat n'est pas forcément garanti. Avec des heures d'entraînement physique et psychologique, des efforts prolongés et des sacrifices, on peut quelquefois obtenir une situation sociale des plus agréables et des plus enviables. Comment ne pas en rêver ?

3.
Doit-on faire du sport ?

Ce qui vient d'être dit est l'une des raisons pour lesquelles le sport est une nécessité et un besoin physiologique.

Les conditions de vie actuelles, dans les pays dits évolués, sont en réalité mauvaises. Au « confort mou » se rajoute le stress qui est permanent : au travail, en famille, en voiture et même lors de l'activité physique, et encore plus s'il s'agit d'une compétition.

Notre époque engendre une **société de compétition maximale** et de **course contre le temps**, sans répit et partout. C'est le siècle de la **maximalisation**, pour tout et pour tous, pourvoyeuse d'anxiété, même lorsqu'on essaie de rester « hors circuit », zen, cool.

Tout ceci n'est pas étranger à la démarche qui pousse à faire du sport intensif, une activité physique d'entretien ou de bien-être afin de se prouver à soi-même et/ou aux autres que l'on est « dans le vent ». Cela permet de faire une coupure avec le rythme de la vie quotidienne et du travail.

L'activité physique doit :

- faire du bien ;
- faire éliminer le stress que cette société engendre et ne nous permet pas d'évacuer autrement ;
- entretenir le corps, élément devenu fondamental dans cette société dominée par le paraître. Ce qui est conforté par les médias : le sport et le bien-être sont rois. C'est bien, mais…

Aurait-on vu un tel engouement pour le tennis, ces dernières années, sans la retransmission des grands tournois à la télévision ? Maintenant, c'est au tour du golf. Bien sûr, le football a la part belle. Le basket, avec Jordan et Magic Johnson il y a quelques années, Tony Parker aujourd'hui, a vu décupler le nombre de ses amateurs. Idem pour le judo avec Teddy Riner. Quant aux sports de neige, avec les jeux Olympiques de Sochi, ils viennent de se faire une grande réputation. Un Martin Fourcade fait rêver, sans oublier tous les autres…

L'avantage de la médiatisation est de faire connaître certains sports méconnus, de donner envie de les pratiquer et ainsi de diversifier les choix. Quant aux autres activités pas encore médiatiques, on n'en parle pas ou peu, mais le bouche-à-oreille fonctionne bien.

Tout le monde n'a plus qu'une idée : ressembler à ces sportifs médiatisés, connus et reconnus, dont on ne voit que le côté brillant : beaux, jeunes et/ou riches. Ainsi tout est fait pour pousser l'Homme à dépenser son trop-plein d'énergie et de calories, son manque de mouvement, en pratiquant une activité physique compensatrice et régulatrice. C'est à la fois positif et négatif.

Tout est lié. Tout le monde ou presque a envie, ou croit avoir envie, de courir, sauter, pédaler, nager, skier, surfer, faire du golf, du yoga, du taï chi, etc. Et c'est tant mieux.
Une réserve cependant : **le sport, oui, mais pas à n'importe quel prix…**

4.
Le sport est-il un facteur de bonne santé ?

Des questions se posent concernant l'activité physique :

- est-elle un facteur de bonne santé ?
- permet-elle de mieux vivre ?
- permet-elle d'éliminer le stress ?
- permet-elle d'éliminer les calories ?

Préface 7
Avertissement 9

Premier chapitre
L'homéopathie

◊ L'homéopathie : depuis quand ? comment ? 11

- Depuis quand ? 11
- Comment est née l'idée de l'homéopathie ? 11

◊ Qu'est-ce que l'homéopathie ?
Les trois lois : similitude, dilution, dynamisation. 11

- La similitude 11
- La dilution 12
- La dynamisation 12

◊ Quelles sont les caractéristiques de l'homéopathie ? 13

- Définition 13
- Explications 13
- L'homéopathie, médecine à part entière 14
- L'homéopathie : médecine de l'Homme global 15
- Indications et limites de l'homéopathie 15
- Indications 16
- Limites 17

◊ Mode d'emploi de l'homéopathie 17

- La consultation 17
  - → La consultation pour la maladie aiguë 17
  - → La consultation pour une pathologie à répétition ou chronique 17
- Prise du traitement 18

Deuxième chapitre
Le sport

◊ Qu'est-ce que le sport ? 21

◊ Pourquoi fait-on du sport ? 22

◊ Doit-on faire du sport ? 24

◊ Le sport est-il un facteur de bonne santé ? 25

◊ Qu'est-ce que le sport maîtrisé ? 25

◊ Les effets du sport 26

- Les effets bénéfiques 27
- Les effets néfastes 28

◊ Les contre-indications au sport 29

◊ Le dopage 30

◊ Le sport selon l'âge 30

- Chez l'enfant 31
- Chez l'adulte 31
- Chez la femme 32
- Chez les séniors 32

Troisième chapitre
L'homéopathie et le sport
Préparation à l'effort, récupération

◊ L'homéopathie et le sport : compatibles ? 35

◊ L'homéopathie, un choix justifié car efficace 35

◊ Les avantages de l'homéopathie 36

◊ Les limites de l'homéopathie 36

◊ Pour traiter qui ? Comment ? 37

- Le sportif de bien-être ou qui s'entretient 37
- Le sportif entraîné 37
- Le sportif de haut niveau 38

◊ Pour traiter quoi ? 39

- Avant le sport 39
- Pendant le sport 40
- Après le sport 40

◊ Quel sport, pour qui ? 40

◊ Les constitutions homéopathiques 42

- Le carbonique 42
  → Quels sports lui conseiller ? 42
- Le fluorique 43
  → Quels sports lui conseiller ? 43
- Le phosphorique 43
  → Quels sports lui conseiller ? 44

◊ Homéopathie, prévention, préparation et récupération 44

◊ Homéopathie, diététique et sport 45

Quatrième chapitre
Homéopathie et pathologies liées au sport

Se reporter à l'index (pp. 167 à 171) pour la liste complète des pathologies

- Entrées commençant par la lettre A 49-61
- Entrées commençant par la lettre B 62-64
- Entrées commençant par la lettre C 65-81
- Entrées commençant par la lettre D 82-88
- Entrées commençant par la lettre E 89-96
- Entrées commençant par la lettre F 97-100
- Entrées commençant par la lettre G 101-103
- Entrées commençant par la lettre H 104-110
- Entrées commençant par la lettre I 111-116
- Entrées commençant par la lettre K 117
- Entrées commençant par la lettre L 118-120
- Entrées commençant par la lettre M 121-126
- Entrées commençant par la lettre N 127-128
- Entrées commençant par la lettre O 129-134
- Entrées commençant par la lettre P 135-141
- Entrées commençantpar la lettre Q 142
- Entrées commençant par la lettre R 143-146
- Entrées commençant par la lettre S 147-153
- Entrées commençantpar la lettre T 154-161
- Entrées commençant par la lettre U 162
- Entrées commençant par la lettre V 163-164
- Entrées commençant par la lettre Y 165

◊ Index 167